

# 保健だより 臨時号

富山県立しらとり支援学校  
保健室

## ○今年度の食物アレルギーに関する本校の取組

今年度、本校では学校教育計画の重点課題（学校アクションプラン）として、食物アレルギーに関する以下の2点について取り組みます。

- ① **全校児童生徒を対象に食物アレルギーに対する指導**・・・食物アレルギーのある児童生徒が安心して学校生活を送れるように、アレルギーのある児童生徒だけでなく、周囲の児童生徒にも理解を促すため、全校児童生徒を対象に食物アレルギーに対する指導を実施します。
- ② **校内体制の充実と教職員の意識の向上**・・・全ての教職員が食物アレルギーへの対応を理解し、速やかに的確に対応できるようエピペン®の実施等を含む研修を行い、校内体制の充実と教職員の意識の向上を図ります。

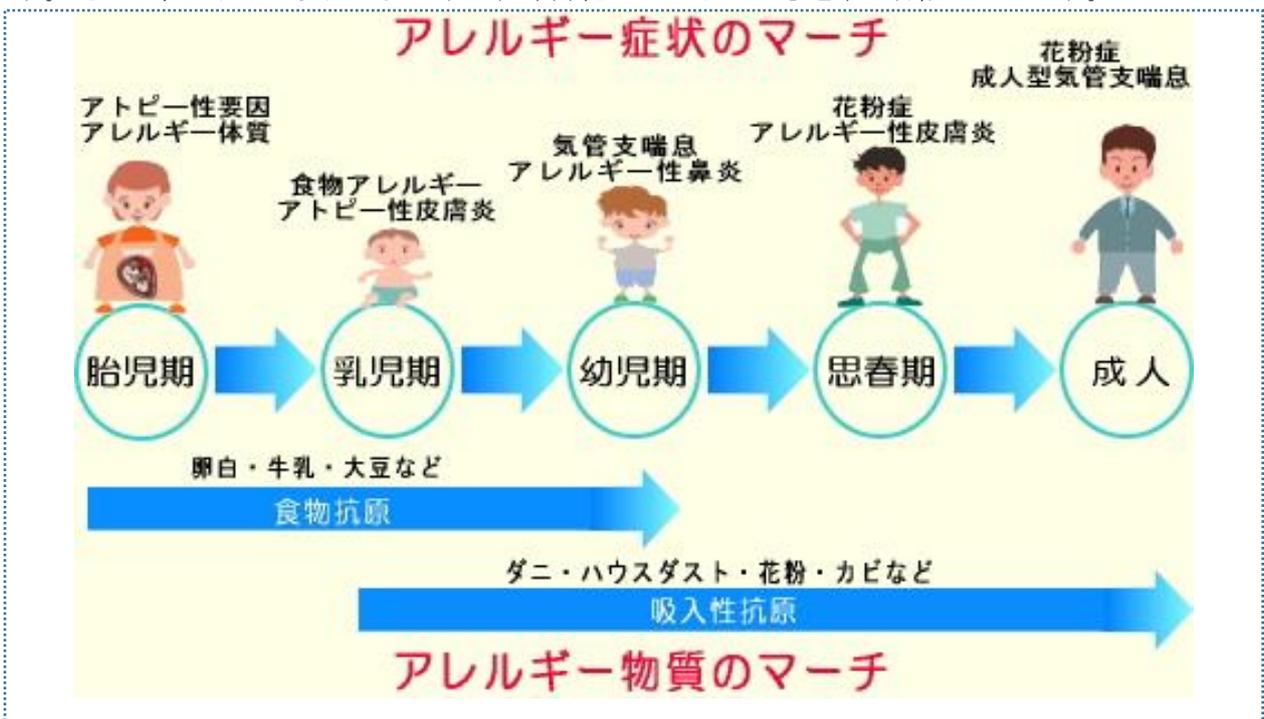


## ○最近のアレルギー情報

厚生労働省の調査によると、現在、国民の3人に1人が何らかのアレルギー疾患をもっているというほど、アレルギー疾患に悩む人が増えています。アレルギーは年齢によって異なる症状で現れることが多く、そのような現象のことを「アレルギー症状のマーチ」ともいわれています。下図に示すように食物アレルギーは、アレルギー症状のマーチのうち最初に認められ、アトピー性皮膚炎を伴った形で発症するケースがほとんどです。



わが国でも食物アレルギーはずいぶん前からありましたが、この15年ぐらいの間に急増しています。食物アレルギーは1才未満の乳児で最も多く発症しますが、厚生労働省の調査によると小児から成人まで幅広く認められています。最近では様々な食品にアレルギーが認められようになってきたのも特徴で、以前では見られなかった**果物・野菜・芋類**などによる食物アレルギーの報告もされています。**小中高生のおよそ20人に1人が食物アレルギー**を抱えているという、文部科学省の調査結果も発表されています。そして、これらの発症が少しずつ低年齢化していることも近年の特徴の一つです。



## ○アレルギーとは？

アレルギーとは、本来人間の体にとって有益な反応である免疫反応が、逆に体にとって好ましくない反応を引き起こすときに用いられる言葉です。その中でも食物アレルギーは大きく3つに分類されます。

### 即時型

食物アレルギーのほとんどは即時型に当てはまります。原因食物を食べて、2時間以内に症状が出現し、軽いものから、生命の危険を伴うアナフィラキシーショックに進行するものまで様々です。



### 口腔アレルギー症候群

果物や野菜、木の実類に対するアレルギーに多い病型で、食後5分以内に口腔内の症状のかゆみ、「ひりひりする」、「いがいがする」、「腫れぼったい」などの症状が出現します。



### 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因となる食物を摂取して2時間以内に一定量の運動（昼休みの遊び、体育や部活動などの様々な運動）を行うことによってアナフィラキシー症状を起こします。

※原因食物の摂取と運動の組合せで発症するため、食べただけ、運動しただけでは発症しません。



食物アレルギーは、生まれながらにして食物アレルギーをもっているのではなく、**突然発症**することもあります。また、食べることで起きるだけでなく、触れて起きることもあります。特に、すでに診断されている人は、身の回りにある物も含めて気を付ける必要があります。

## ○アレルギー症状の種類

### 皮膚・粘膜症状

- ・ 眼の充血、かゆみ
- ・ 涙目
- ・ 口や舌のはれ
- ・ 皮膚のかゆみ
- ・ じんましん
- ・ むくみ



### 消化器症状

- ・ 下痢
- ・ 気持ちが悪い
- ・ 吐き気
- ・ おう吐
- ・ 血便

### 神経症状

- ・ 元気がない
- ・ ぐったりしている
- ・ 意識がもうろうとしている
- ・ 尿や便をもらす

### 循環器症状

- ・ 脈が速い
- ・ 手足が冷たい
- ・ 唇や爪が青白い
- ・ 血圧低下

### 呼吸器症状

- ・ くしゃみ
- ・ せき
- ・ 鼻づまり
- ・ 鼻水
- ・ 息が苦しい
- ・ ゼーゼーヒューヒューした呼吸

**「いつもと様子が違う」と思った時には、早めの受診を！！**